

生活習慣病は大丈夫ですか？



新型コロナウイルスの発生から2年が経とうと
していますが、コロナ禍以前とは生活状況が
大きく変化した人も多いと思います。この変化の
中で、特に糖尿病のリスクが高まっています（出

展：日本生活習慣病予防協会）。コロナ禍以前より「運動不足になった」「歩数が減った」「間食が増えた」などの変化を感じている人は、この機会に特定健診を受診し、体の状態を確認しましょう。

生活習慣病とメタボリックシンドローム

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満を共通の要因として、高血圧、脂質異常、高血糖が引き起こされ、動脈硬化が急速に進行する状態です。この状態を放置すると、心臓病や脳卒中など命に関わる生活習慣病を引き起こします。メタボリックシンドロームは、運動不足や食べ過ぎ、喫煙などの悪い生活習慣の積み重ねによって起こるので、生活習慣の改善によって予防・解消が可能です。

早期発見



生活習慣病を防ぐために

特定健診は生活習慣病と深くかかわる、メタボリックシンドロームを早い段階で見つける健診です。メタボリックシンドロームを早期に改善すると、将来、生活習慣病を発症するリスクが減ります。自覚症状がないまま静かに進行していく生活習慣病の予防のためには、健診による健康管理が重要です。年ごとの数値の変化を確認して、異常値に近づいている項目を見つけたら生活習慣の見直しに役立てることが大切です。健康な毎日のために毎年受診しましょう。

予防



生活習慣病の対策

運動	家事や通勤などの日常生活で身体を積極的に動かしましょう（家事でこまめに身体を使う、なるべく階段を使う、ストレッチなど）。外で運動をするときは他の人となるべく2mは間隔を空けるようにしましょう。
睡眠	良い睡眠は生活習慣病の予防やこころの健康につながるため、十分な睡眠を心がけましょう。就寝前の飲酒・喫煙・カフェイン摂取は控え、携帯ゲームやSNSなどに熱中することも良い睡眠の妨げとなるので注意しましょう。
喫煙	喫煙者が新型コロナウイルスに感染すると、呼吸障害が起きて重症化リスクが高いと言われています。この機会に禁煙に取り組みしましょう。
食事	栄養バランスを意識して1日3食しっかり食べましょう。水分摂取も忘れずに。また、現時点で新型コロナウイルスに効果的な食品や栄養素は報告されていません。（出典：消費者庁）
飲酒	適量を守って飲み、週に連続2日は休肝日を設けましょう。アルコールの1日の適量はビールなら500ml、日本酒なら1合です。

■ 11月の健康診断のお知らせ

虻田地区：11月11日（木）～14日（日） 6：30～ 健康福祉センターさわやか

洞爺地区：11月10日（水） 6：30～ 洞爺総合センター

※事前予約制です。詳しくは9月の各戸配布チラシか健康福祉センターまでお問い合わせください。また、医療機関などでは年間を通して受診できます。

問合せ 健康福祉センター（☎ 76-4006）